
Slovenská plavecká federácia – Sekcia diaľkového plávania

Sústredenie 8. – 18. marec 2023 Turín

Zúčastnení plavci Filip Lányi r.2023, Samuel Čekan r.2004, Krisztián Gálik r.2005

Športový klub AQUATICA

Technický tréner Maurizio DIVANO

S Filipom a Krisztiánom sme absolvovali 15 tréningov, kým Samuel absolvoval len 7 tréningov (musel sa predčasne vrátiť domov). Tréningy sa realizovali v športovom areáli C.so Galileo Ferraris 290. Tri tréningy sa uskutočnili v 25 m bazéne a 12 tréningov v 50m bazéne. Tréningy prebiehali doobeda od 8:00-10:00h a poobede od 14:30-17:00h. Suché tréningy boli vynechané, pretože športovci boli príliš unavení.

Tu je niekoľko postrehov zozbieraných počas iniciatívy:

Organizačné aspekty (ako to funguje v Taliansku)

Sekcia musí mať zodpovedného prvého trénera reprezentácie, ktorý zabezpečí a predstaví jednotný program pre všetky skupiny diaľkového plávania v krajine. Program obsahuje „guide lines“, ktoré sú rovnaké pre všetkých. Zodpovedný reprezentačný tréner centrálnie koordinuje skupiny a je v neustálom kontakte s trénermi.

Zodpovedný tréner osobne navštívi federálne centrá krajín, ktoré prezentujú najlepšie výsledky v sektore (Taliansko, Španielsko, Francúzsko, Austrália). Na základe najnovších poznatkov zostaví plán školenia/doškolenia pre trénerov a zabezpečí koordináciu. Všetci tréneri sú povinní sledovať školiace semináre. Najprominentnejšími trénermi v Taliansku sú Antonelli (Ostia), Menoni (La Spezia), Pistelli (Pistoia), Sacchi (Rím).

Tréneri by sa mali zúčastňovať doškolovacích kurzov a podľa možnosti aj tráviť čas v zahraničí v krajinách s najlepšimi výsledkami. Diaľkové plávanie prešlo z hľadiska tréningu značným pokrokom, metódy a modalita sa neustále vyvíjajú. Na výkonoch slovenských chlapcov bolo možné pozorovať ich ťažkosti pri reagovaní na stres, ktorý vyžadujú tréningové schémy najnovšej generácie.

Pre diaľkové plávanie je dôležité vytvárať skupiny športovcov, ktorí trénujú spoločne. Toto je nevyhnutnou podmienkou, aby športovci mohli trénovať, vzájomne sa stimulovať a zdieľať námahu a úsilie, ktoré diaľkové plávanie vyžaduje. Chlapci zo Slovenska ocenili možnosť spoločného tréningu, vzájomnej podpory a diskusie na konci tréningov.

Organizácia logistiky by nemala zaťažovať trénerov, to bude v kompetencii Federácie alebo patričného športového klubu.

Tréningy

Základný princíp: Diaľkové plávanie nie je pomalé plávanie. Na získanie dobrých úrovní je potrebné prispôbiť sa medzinárodnej úrovni a teda plávať na vysokej úrovni. Je potrebné osvojiť si nové tréningové štýly v diaľkovom plávaní, ktoré sa za posledné obdobie určite podstatne zmenili.

Čo sa týka chlapcov zo Slovenska v ich tréningoch sú určite nejaké problémy a nedostatky.

Pozorovali sme ich problémy udržať celé tréningové jednotky. Náročná bola prílišná intenzita, cítili značnú únavu. Videli sme najmä nedostatky pri vykonávaní aeróbných intenzívnych sérií. Ich aeróbná časť je príliš pomalá, ich kardiofrekvencie sa zdajú príliš nízke. Je potrebné pokúsiť sa zvýšiť tepy až na 150/min. V aeróbnej časti by frekvencia nikdy nemala klesnúť pod 130 pulzov. Chlapci nedokázali dodržať stanovené časy a dokončiť stanovené série. Na konci tréningu boli nadmerne unavení. Stalo sa aj to, že nedokončili naplánovaný tréning. Preto je určite potrebné prehodnotiť schémy tak, že si tréningy rozdelíme na bloky a aeróbnou časť výrazne zintenzívňime. Chýba prah, a to aeróbný výkon – maximálna spotreba. Aeróbnou časť je potrebné priblížiť k prahu aj vsadením blokov 4 – 6 km. Intenzívne zostavy sa dajú plávať na kratšie kúsky, nie dlhé. Zvýšenie intenzity tréningov musí prebiehať postupne, nie naraz.

Ďalej je potrebné pridať plávanie s hlavou von z vody, pretože pri plávaní na otvorenej vode je dôležité vedieť sa orientovať.

Ďalším aspektom je denný počet naplánovaných kilometrov. Je jasné, že to závisí od bazénových priestorov a hodín tréningu, ktoré sú k dispozícii. Postupne by mali plavci dosiahnuť 18 – 20 – 22 km/deň, čo sú minimálne 4,30 hodiny tréningu, ako naznačujú posledné akvizície (a tréningy majstrov Talianska, vid' Paltrinieri). Ak absolvujú iba jeden tréning za deň, nemalo by to byť menej ako 10 km. Každopádne zvyšovanie naplánovaných km musí prebiehať postupne, začať navyšovať jeden tréning na 8km.

Minimálne 2x týždenne je potrebné trénovať v 50 m bazéne.

Pri diaľkovom plávaní je najdôležitejšia psychická stránka, vôľa, odhodlanie. Je potrebné vyberať športovcov schopných vydržať námahu, ktorí sú si vedomí, že tento šport so sebou prináša veľa obete, a preto je ich jasnou a vedomou voľbou chcieť sa venovať diaľkovému plávaniu.

V posilňovni sa starať a posilňovať špeciálne „rotator cuff“ a posilňovať celú hornú časť tela, ramená, kĺby.

Chlapci si presne zaznamenali zloženie všetkých tréningov a preposlali ich svojim trénerom.

Samuel

Má fyzickú štruktúru a pohyblivosť vo vode vhodnú na diaľkové plávanie. Jeho plavecký štýl je výborný, fyzická kondícia veľmi dobrá. Prejavuje veľa vôle, húževnatosti a vytrvalosti. Uvedomuje si námahu, ktorú musí znášať. Jeho výber tohoto plávania je premyslený a jasný. So záujmom študoval všetky tréningy a uvažoval nad rozdielmi. Únavu považoval za správnu, nesťažoval sa a cítil sa v pohode. V jeho tréningoch by sa mala zintenzívniť aeróbná časť na základe najnovších akvizícií v oblasti diaľkoplavectva. Posilňovanie „rotator cuff“ v telocvični. Vynikajúci športovec.

Krisztian

Má fyzickú štruktúru a pohyblivosť vo vode vhodnú na diaľkové plávanie. Nebolo by pre neho vhodné plávanie v bazéne, kde by bol trochu „ťažký a nepohyblivejší“. Je v dobrej fyzickej kondícii a má primeraný štýl. Má pozoruhodný charakter, húževnatosť, vytrvalosť a vôľu leva. To z neho robí dobrého diaľkoplavca. Je potrebné poznamenať, že nemá trénera. Jeho tréningy sú nevhodné, pretože predstavujú preplávanie kilometrov tam a späť bez potrebných aeróbných sérií. Do jeho tréningov je potrebné vsunúť intenzívne bloky ako je uvedené vyššie, 4-6 km. Na úvod vložiť rýchle bloky 20x100m, interval 1.30. Potom postupne zvyšovať počet na 30x100m a potom na 40x100m. Aj v pretekoch na 10 km v druhej

časti musia atléti tvrdo tlačiť. Potreboval by tiež zdieľať tréningy s kamarátmi, príliš veľa pláva sám. „Rotator cuff“ vždy posilňovať v telocvični. Vynikajúci športovec.

Filip

Jeho fyzická stavba a pohyblivosť vo vode je výborná. Výborný je štýl, ktorý mu pomáha kompenzovať ťažkosti, ktoré vznikajú na úrovni „rotator cuff“, ramien. V skutočnosti hneď od začiatku pociťoval bolesti kĺbov v hornej časti tela počas aj po tréningu. S ťažkosťami dokončil tréningový cyklus a žiadal o viac odpočinku. Tento problém je vhodné preveriť aj z ortopedického hľadiska. Veľmi dobre pláva a bol by výborným atlétom v bazéne na vzdialenosti 400m, ale aj 800m a 1500m. Momentálne má slabšiu výdrž a nie je v dobrej fyzickej kondícii, pravdepodobne na vrub predchádzajúcich zdravotných problémov, potrebuje sa zotaviť. Na krátke vzdialenosti je však taký dobrý, že by ho Aquatica privítala vo svojej bazénovej skupine.

V súčasnosti by traja chlapci neboli schopní absolvovať tréningy vo vrcholných strediskách diaľkového plávania v Ostii a La Spezii, kde perspektívne bude snaha dostať našich diaľkoplavcov. Takže tento medzikrok bol rozhodne koherentnou voľbou, ktorá priniesla veľa pozitívnych výsledkov. Chlapci sa zo dňa na deň prispôbovali a videli sme výrazné zlepšenia a adaptáciu na stres.

Maurizio Divano
Tecnik Tréner
Športový klub AQUATICA
Torino

Maja Straková Nannini
Zodpovedná Projekt Torino
Sekcia diaľkového plávania SPF

Tréner Maurizio Divano, 62r.

Je bývalý aktívny plavec z plaveckej rodiny, obaja rodičia boli členmi reprezentácie Talianska, vyrastal v plaveckom klube Sturla v Janove. Bol členom talianskej plaveckej reprezentácie, v ktorej plával 10 rokov. Hlavnými disciplínami boli polohové preteky 200m, 400m. Zúčastnil sa na OH Los Angeles 1984, kde získal v 400m PP piate miesto, a v 200m PP dvanáste miesto. Zúčastnil sa ako taliansky reprezentant 3x na majstrovstvách sveta a 5x na majstrovstvách Európy. Má za sebou aj dlhú trénersku kariéru v sekcii bazénového aj diaľkového plávania. Bol technikom talianskeho reprezentačného plaveckého tímu juniorov. Desať rokov bol zodpovedný prvý technik reprezentačného tímu synchronizovaného plávania zodpovedal za plaveckú časť. Vychoval viacerých diaľkoplavcov, ktorí získali výborné umiestnenia na svetových fórach. Aktuálne je hlavným trénerom Športového klubu AQUATICA a zároveň asistentom technického tímu talianskej plaveckej reprezentácie.